

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Frauenkraft & Balance**

### **Ein Workshop für hormonelle Harmonie mit Sahasi Breast Care**

Datum: **03.04.2026 - 05.04.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Dr. Taruna Sanjivani**

Preis: **295,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

[nathalie@oshouta.de](mailto:nathalie@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Wünschst du dir eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und deinem hormonellen Wohlbefinden? Dann kannst du in diesem Workshop deine innere Harmonie finden und die Kraft deiner ganzheitlichen Weiblichkeit entdecken.**

### **Seminarbeschreibung**

Dieser Kurs unterstützt Frauen dabei, ihr Hormonsystem zu verstehen, zu würdigen und auszugleichen – durch die sanfte und heilende Praxis der Sahasi Breast Care. Mit sanften Techniken, wohltuenden Selbstpflege-Ritualen und inspirierenden Gesprächen erhältst du wertvolle Werkzeuge, um deine Vitalität zu stärken und deine feminine Gesundheit bewusst zu pflegen.

### **Was lernst du an diesem Wochenende?**

- Die Bedeutung des hormonellen Gleichgewichts für die Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden von Frauen
- Einführung in die Sashasi Breast Care Methode: sanfte Selbstmassage-Techniken inspiriert von alter Weisheit

- Praktische Routinen zur Stressreduktion, Unterstützung des Lymphflusses und Harmonisierung deines endokrinen Systems
- Ganzheitliche Lifestyle-Tipps zur Ernährung von Körper und Geist

### **Für welche Frauen ist der Workshop geeignet?**

Dieser Workshop ist für Frauen jeden Alters, die ihre Selbstfürsorge vertiefen, ihr hormonelles Gleichgewicht wiederherstellen und feminine Vitalität feiern möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte trage bequeme Kleidung und bringe ein Notizbuch mit.

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

### **English Description**

#### **Hormonal Harmony with Sashasi Breast Care**

Are you seeking a deeper connection with your body and hormonal well-being? Join Dr. Sanjivani Taruna for an immersive workshop on Hormonal Harmony with Sashasi Breast Care. Rediscover harmony within and embrace your holistic feminine health!

This special course is designed to empower women to understand, honour, and balance their hormonal systems through the gentle and healing practice of Sashasi Breast Care. Dr. Sanjivani Taruna, an experienced holistic health practitioner, founder and director of the Sahasi Breast Care Institute, will guide you through practical techniques, self-care rituals, and insightful discussions. Whether you are experiencing hormonal imbalances, want to enhance your vitality, or simply wish to nurture your feminine health, this workshop offers invaluable tools and support.

#### **What You Will Learn**

- The importance of hormonal balance for women's health and emotional well-being
- Introduction to the Sashasi Breast Care method: gentle self-massage techniques inspired by ancient wisdom
- Practical routines to reduce stress, support lymphatic flow, and harmonize your endocrine system
- Holistic lifestyle tips for nourishing your body and mind

#### **Who Should Attend?**

This workshop is for women of all ages who wish to deepen their self-care, restore hormonal balance, and celebrate feminine vitality. No previous experience required!

#### **Additional Information**

Please wear comfortable clothes and bring a notebook for personal reflections.

### **Seminarsprache**

Englisch mit deutscher Übersetzung.

## **Zum Kennenlernen**

### **Offener Abend & Seminarbeginn**

Fr., 03.04.2026, 20:30 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!